



مزا العار لعثنان ارب This is a fan base-العرب العراب العربية production, not for sale of ويهاف إلى السام Ebay Please delete this لتوفير الشر الاربيرة after reading it, and but ر الإطاق. the original licensed release as it hits the ar

سمين يقول:

" تقيد ما يقول:

أعزائي ٠٠٠

منذ أيام قليلة أرتفع في منزلنا صوت ضيف جديد عزيز ، أقام بيننا أياما قليلة ، كان فيها موضع الحفاوة والتقدير ، وكان الجميع يعاملونه أحسن معاملة ، ويداعبونه في رقة ولطف ،ويطعمونه بأيديهم ، وكثيرا ما كان يجرى هنا وهناك ، ويقفز سعيدا •

وكان هذا الضيف ينتظر يوم العيد، وما أن بزغ فجرالعيد، حتى بدأ هذا الضيف يتسلل الى بطوننا ، بعد أن صنعنا منه الوانا من الطعام اللذيذ ، وهكذا اختفى صوته من البيت .

لقد عرفتم بالطبع ، ضيفنا ، لقد كان خروف العيد الذي جاء لنضحى به ، ولنطعم منه اخواننا الفقراء والمحتاجين

وأنتهز هذه الفرصة وأبعث بخالص التحية، والتهنئة ، بالعيد السعيد الىجميع الاصدقاء في جميع أنحاء العالم العربي .

ولكم حبى ٠٠

سمر

أعزائي ٠٠٠

لم أكنأنوى أن أقول شيئا هذآ الاسبوع، لأنه ليس «أسبوع كلام » ، بل «أسبوع أكل» وكل سنة وانتم طيبون ، وهو احنا بندبح خروف كل يوم ، وهو أنا بلاقى على السفره « أشكال وألوان » من اللحمزى أيام العيد! طبعا لا • لذلك تجدونني مش فاضى ، باستمرار أكل ، أكل ، أكل ، أكل •

وقد رأيت « سمير » يتصل بالدكتور تليفونيا ، وسألته لماذا يطلب الدكتور ، فأجابني :

- عاشان ييجى يكشف عليك .
 - _ ما أنا كويس أهو!
- لا كويس ولاحاجة ، انتمعتاج دكتور حالا •

وفعلا احضروا لى دكتور أمراض باطنية ، ودكتورا للامراض العقلية ، لأنه ثبت أن عقلى خف ، ومعدتى تضخمت ، والمسئول هو خروف العيد!

«وكل سنة وانتم طيبين » ولا تقلدوا تهته العبيط

كينهمنا خطبع الرسوم بواسطة البطاطس

تقدم لك صديقتك سميرة » طريقة مبتكرة لطبع الرسوم والزخارف على المنساديل والفوطوالستائر والمفارش بواسطة البطاطس والاشياء التى تحتاجين اليهاهى : ثمرة بطاطس، سكين ، فرشاة رسم ، والوان زيت

الطريقة:

۱ _ اقطعی ثمرة البطاطس الی نصفین ۱ ۲ _ ارسمی الزخرفة التی تریدین تنفیدها علی

سطح قلب ثمرة البطاطس ثم ازيلى الاجزاء الخارجية حول خطوط الرسم بعمق حوالى سنتيمتر .

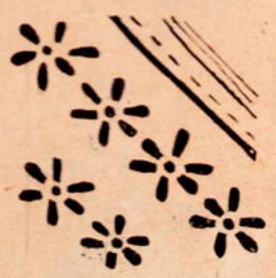
383

۳ - لونى الرسم الذى أصبح بارزا باللون الذى تريدينه

٤- ضعى قطعة المفرش التي تريدين زخرفتهاعلى مجموعة من الصحف ، ثم اضغطى بقطعة البطاطس

الملونة على المفرش · هـ أعين تلوين

البطاطس بعد كل مرة تطبعينها فيها على المفرش وللحصول على نتيجة



باهرة اغسل المفرش . واكويه قبل البدء في عملية الزخرفة .















صلرزان الصبغير

" JAA

فيبلاد الأدغال

الحلقة ٢٠

الملخص حاول «جلال» مساعدة السحص اصلحائه على الهرب من الكهف الذي يحبسهم فيه الكابتن «شديد» الشرير. ولكن «شديد» تمكن من قفل الفتحة التي أراد الاصدقاء الخروج منها



















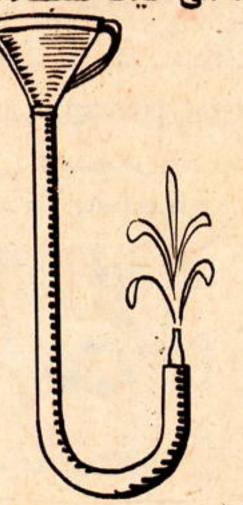




هلاعجبتك النافورات الجميسلة التي تراها في الميادين المختلفة ؟ وهـ لتريد أن تصـنع في بيتك نافورة متحـركة تنتقـل معـك الى حيث اشـاء؟

اذناحضر قمعا منالصفيح مشلسل الذي علا به زجاجات الزيت او البترول . ومن طسرفه السحوب ضع انبوية من المطاط ، وفي الطسرف الآخر من الانبوية المطاط ركب الجزء الزجاجي من قطارة بحيث يكون طرفها المسحوب الى أعلى .

(انظر الى الرسم) .



املا القمع بالماء واقفل طرف القطارة باصبعك بعد ان تجعل مستواهامنخفضاكثيراعن مستوى اصبعاك تلاحظ ارتفاع سطح القمع وارفع المساء على شسكل نافورة وكلما كان الطسرف الذي به القطارة منخفضا كلمازاد اندفاع الماء منه .

والسبب في ارتفاع الماءهو ان السوائل تميسل الى أن تأخف في الاواني المتصلة ببعضها البعض مستوىأفقيا واحدافكلماكان القمع مرتفعيا عن القطارة كلمسا اندفع الماءالي أعلى منالقطارة كاولا أنياخذمستوىافقياواحدامعالماء الذىفيالقمعولكنه لا يلبث أن يسقط بفعسلنقله إلى الارض على هيئة رذاذ فيتساقط كمسايحدث في النافورة تماما

"باسل "القناع الزجى

الحلقة السادسة

اللخص على رسالة تشرح مكان كنز في الاقصر ، وعرف رجل شرير يسمى ((رشدى)) بهذه الرسالة ، فطلب من صديقه ((قدرى)) أن يسرقها له . وهجم ((قدرى)) على بيت ((أحمد)) وسرق الرسالة ولذلك قرر الاصدقاء مراقبة بيت ((قدرى)) ، وبالقرب من البيت شاهدوا ((رشدى)) يخرج من عند صديقه فتبعه ((احمد)) و ((عمر))

































اللخص اراد((شهاب))
بسفينة الفضاء الى
الارض ، ولكن الاستاذ
((حسين)) رفض ،
وطلب منه ومن ابنة
عمه الانتظار ولكن
على الانتظار فدبر خطة







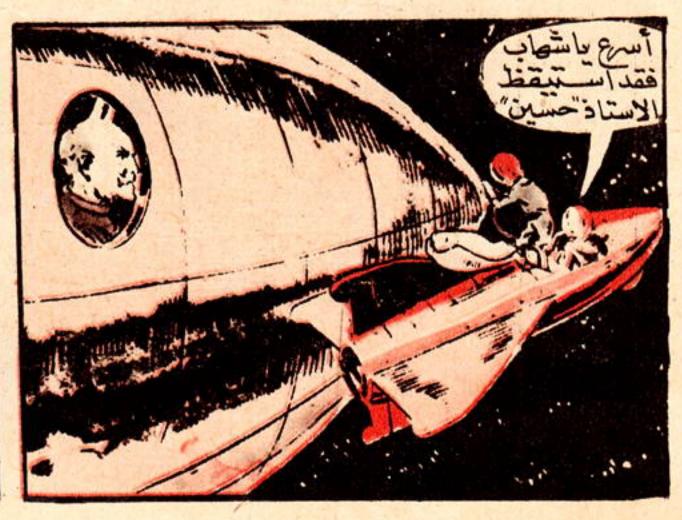




























بقية ((باسل))





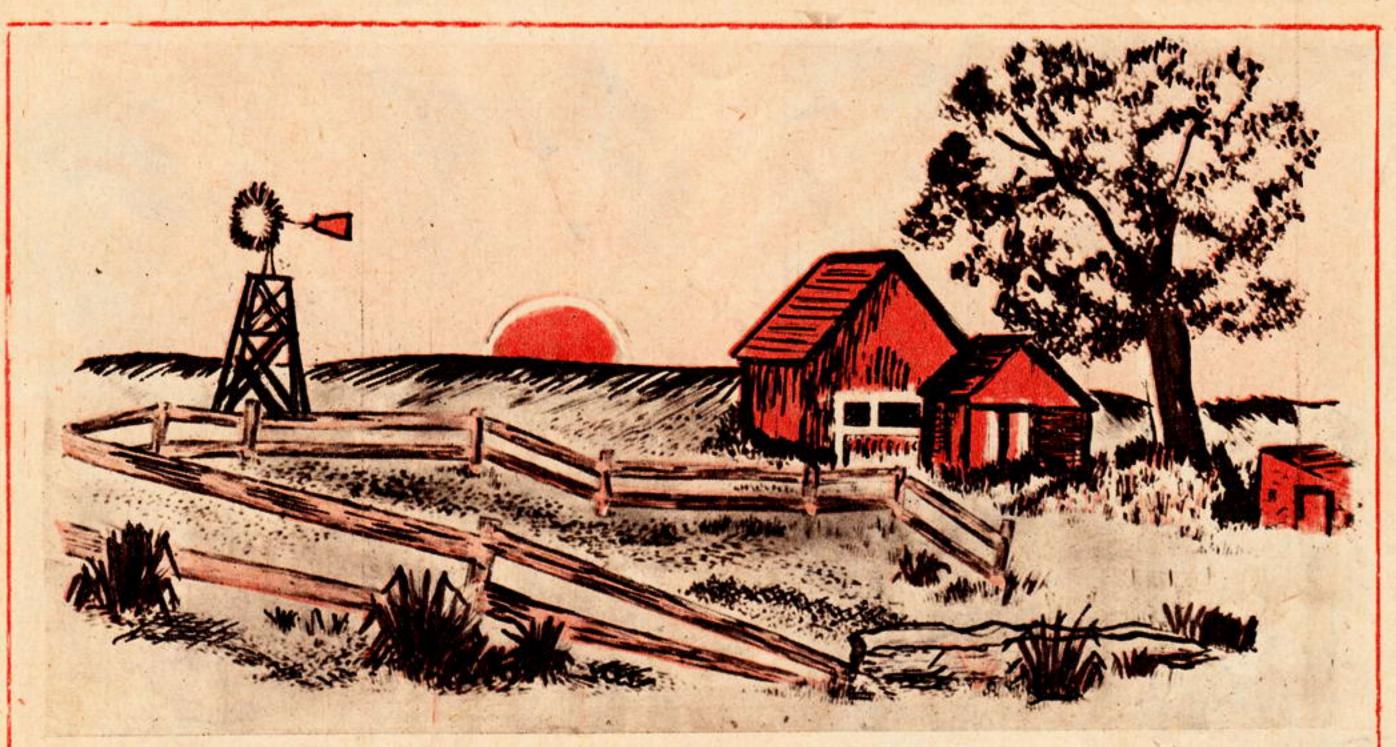












المعالية الم المعالية

اليك بعض الجمل بها معلومات عن الفلك ، وبعض هذه المعلومات صحيح ، وبعضها خطأ وعليك يا صديقي أن تضع علامة تحت صحيح اذا كانت الجملة صحيحة ، وعلامة تحت خطأ اذا كانت الجملة خطأ • انتظر الحل في العدد القادم

صحيح خطأ

ا النجوم بيضاء لامعة فعلا عمل الشمس اقرب النجوم الى الارض كل الشمس اقرب النجوم الى الارض كل الشمس مغناطيس على الارض كم الشمس مغناطيس على الارض كم النجم خمسة او ستة اطراف مدببة ولا للنجم خمسة او ستة اطراف مدببة ولا لله يوجد جو لما تلالات النجوم في السماء الله عدد النجوم يمكن رؤيتها من غير تلسكوب معظم النجوم يمكن رؤيتها من غير تلسكوب محمل النجم الشمالي فوق القطب الشمالي تماما الله النجم عبارة عن كرة ضخمة من الفاز الملتهب خطأ الله الشمس هالة فضية على الشمس هي الجرم السماوي الثابت الوحيد خطأ النجوم النعكاس ضوء الشمس عليها كطأ النجوم النعكاس خورة الشمس عليها كطأ النجوم النعكاس خورة الشمس عليها كطأ النجوم النعكاس في المراكة النعوم النعكاس في المراكة النعلم النعكاس في المراكة النعكاس في النعكاس في المراكة النعكاس في النعكاس في المراكة المراكة النعكاس في النعكاس في المراكة المرا



« الكامى » صياد يابانى فقير وهو لايصيد السمك ولكنه يجمع الاسمفنج الذى ينمو فى قاع البحر ويبيعه ، وهو يملكقاربا صغيرا ، ويخرج « الكامى » مبكرا فى الصباح ولا يعود الا فى آخر اليوم ، ومع ذلك لايكسب «الكامى» الا مبلغا صغيرا من المال يعيش عليمه هو وأسرته الكونة من زوجته وابنته الوحيدة « أورشنكا » •



وحرجت وفى سلتها قطع الاسفنج وقاللها و والدها: «شكرا لمساعدتكلى «يا أورشنكا»، ولكنى لن أسمح لك بالغوص مرة أخرى» و توسلت « أورشنكا » الى والدها راجية أن تنزل مرة ثانية ، فقد رأت بعض القواقع بالقرب من الاسفنج، وأرادت بعضا منها •



وكان « الكامى » يتمنى لو كان عند و حد ولد يساعده في عمله ، وفي أحد الايام قررت « اورشنكا » أن تساعد والدها في عمله ، وقالت له : « يا أبي،أنا لا أقل قوة عناى ولد ، وأستطيع أن أساعدك ، ولم يمانع «الكامى» وذهب الصياد الياباني في اليوم التالي مع أبنته ليصيدا الاسفنج ،



وغاصت « اورشسنكا » الى قاع البحسر وجمعت القواقع التى أرادت أن تجمعها ، ولكنها فى اللحظة التى همت فيها بالصعود الى سطح الماء رأت واحدا من سمك القرش الحطر ، وكان والدها قد لمح هذا الخطر فأسرع الى نجدة ابنته، ودارت بين «الكامى» وسمك القرش معسركة هائلة انتهت بانتصار «الكامى» ونجاة ابنته «اورشنكا»



وكان « الكامى » يربط حجرا ثقيلا و في حبل ، ويلقى بالحجر في قاع البحر وبعد وينزل هو على الحبل الى قاع البحر وبعد مجهود كبير يبدأ في جمع الاسفنج ويضع كمية كبيرة منه في سلة ثم يخرج الى سطح الماء .



وعاد الاب وابنته الى القارب وهما فى أشد لا حالات التعب وقال لها والدها: انكفتاة غير عاقلة لا نك تصرين على تنفيد ما فى رأسك ، وكنت ستفقدين حياتك ، لن أسمح لكمطلقا بالغوص تحت الماء مرة أخرى وهزت « أورشنكا » رأسها فى حزن واعتذرت لوالدها وأخدت تفتح القعراقع .



وعاد «الكامى» آتى قاربه وهو فى أشد حالات التعب ، وأفرغ محتويات سلته فى القارب وكرر « الكامى » هذا العمل عدة مرات ، وكان يستريح بين كل مرة وأخرى دقائق معدودة ، ولاحظت ابنته « أورشنكا » ما يشعر به من تعب ، فقالت له : والدى أرجوك ، لا تمانع فى أن أنزل أنا هذه المرة الى قاع البحر ! فوافق الاب ،



وفجأة صلاحت «أورشلكا » : «أبى الظر،هذه لؤلؤة وردية اللها من معجزة!» وانحنى «الكامى » على القوقعة يتأمل اللؤلؤة الراقدة بداخلها وهو لا يصدق عينيه وباع الصياد اللؤلؤة بمبلغ كبير من المال وعاش هو وابنته وزوجته في سعادة تامة ، ولم يعد في حاجة الى تعريض حياته للخطر في سبيل جمع الاستفنج و السيلة و السيلة



لم يكن الوقت مناسسا لتذهب ((سسامية)) لزيارة العم ((رضوان)) ، ولكنهاذهبت لتنقذحياته ((بطريق الصدفة))

خسرج والد « سسامية » ووالدتها في مهمة ضرورية ، وذلك في سساعة متأخرة من الليل ، وتركا ابنتهما الوحيدة في المنزل بعد أن أوصياها ألا تخرج ، حتى يعودا اليها

جلست « سامية » تذاكر دروسها ، وبعد قليل تنبهت الى غياب كلبها « فيدو » فنادت عليه ، ولكنه لم يحضر اليها مسرعا كعادته . فوقفت في نافذة تطل على حديقة المنزل ، ونادت عليه بصوت عال :

_ فيدو! فيدو!

ولم تسمع « سامية » غير صدى صدى صدى صدوتها ، واحست بالقلق ، والخوف فأسرعت الى الحديقة ، وفتحت بابها ، واتجهت الى منزل الجيران ، لقد منزل العم « رضوان » ، لقد كانت تعلم انه لايحب كليها « فيدو » لانه لايحب كليها النباح أبدا ، وسمعت من بعض الجيران أنه يريد خطفه والتخلص منه بأية طريقة

واقتربت «سسامیة » من منزل عم « رضوان » ، وهی ترتعد من الخوف ، فقد كانت تخافه وتخشاه ، فهی لم تنس أبدا انها كانت فی حدیقته تقطف

الورد ، و فجأة رأته فوقرأسها يصرخ بصوت عال :

- اخرجی من حدیقتی حالا! اذا رأیتك هنا مرة أخری ، فلن ینقذك أحد من یدی

وبعد أن سمعت «سامية» هسندا السكلام، لم تدركيف حملتها قدماها الى الخارجبهذه السرعة، ولسكنها تذكر أنها «تكعبلت» ووقعت على الارض أكثر من مرة، ومن هسندا اليوم، وهي ترتعد خوفا اذا لحت العم « رضوان »، على بعد كيلومتر

تذكرت « ساميسة » كل هذا ، وهي تبحث عن كلبها . « فيدو » بالقرب من منزل إلعم « رضوان » ، وظلت تبحث حوله ، واقتربت من احدى النواف في الدور الارضي ، ونظرت الى الداخل نظرة سريعة ، وكادت تبعد عن النافذة لولا أن استرعى انتباهها شيء فيريب ، وتمتمت بصوت فيريب ، وتمتمت بصوت منخفض :

- انههو! انهالعم «رضوان» لقد رأت العم « رضوان » ملقى على وجهه فىأرضالغرفة، والى جواره كتاب كان يقرا فيه ، ونظرت اليه محملقة ، فلاحظت اشارة ضعيفة من

يده المرتعدة ، تطلب منها الدخول الى المنزل . ولم تدع «سامية » دقيقة واحدة تضيع منها فأسرعت الى باب المنزل ، ودفعته بكل قوتها مرة ، ثم مرة ثانية ، وأخيرا انفتحالباب، ووقفت لحظة ، وقد أحست برهبة السكون في المنزل ، ثم جرت نحو الفرفة الراقد بها عم « رضوان » ، وانحنت عم « رضوان » ، وانحنت عليه ، وسمعت صوته المرتعد يقول لها :

۔ أرجوك احضرى لى دواء ، القلب من فوق مكتبى

وفى سرعة البرق ، كانت « سامية » قد عشرت على الدواء ، وقرأت التعليمات التي على على على الزجاجة ، ثم ناولت ملعقة الدواء للعم « رضوان » وبعد فترة قصيرة سألته:

- هل تستطيع الوقوف والذهاب الى فراشك اذا استندت على باعمى ؟

وهـز العم « رضـوان » رأسه ، كأنه يوافق على كلامها، وعندئذ ساعدته « سامية » على النهوض من مكانه ، ووضعت على النهوض من مكانه ، ووضعت احدى بدبه حول رقبتها ، ولفت يدها هي ، حول وسطه، وسارت به الى فراشه ، واستوى الرجل العجوز عـلى واستوى الرجل العجوز عـلى السرير ، وبدأت « سامية »



تدلك له اطرافه ، حتى تسرى الدماء الساخنة في دمه

وبعد قليل ، قامت «سامية» من جوار العم « رضوان » ، لتبحث عن مكان التليفون ، فشعر بحركتها وسألها:

- الى اين انتذاهبة ياابنتى؟
- النى مضطرة للذهابالى
منزلى ، قبل عودة والدى ،
وسأحاول الاتصال بالطبيب ،
لاطمئن عليك قبل ان اخرجمن
هنا

- شـــكرا لك يا ابنتى ، واطمئنى ، اننى بخير ، والاداعى للطبيب ، لقد شعرت بتحسن الآن

البامية اليوم التالي ، وبينما الملامية » تشرب الشاى ، مع والدتها ، طرقا الباب طرقا خفيفا ، وفتح والد « سامية » الباب ودهش عندما وجد العم « رضوان » هذا الرجل الذي يعيش منعزلا عن جيرانه يقف أمامه الآن ، فسأله :

_ هل هناك خدمة استطيع أن أقدمها لك ؟ تفضل

ودخل « رضوان » ، واستقبلت « سامية » العم « رضوان » تحييه ، وتساله عن صحته ، واجابها الرجل ، ووجهه كله ينطق بالعرفان بالجميل ، ثم نظر الى والدها قائل :

- اننى اعترف لك اننى لم اقل كلمة شكر واحدة في حياتي لمخلوق على هـــده الارض ،

ونظرت «سامية» الى العم « رضوان » ، وهى لاتكاد تصدق انه هو الذى يقولهذا الكلام ، ثم اخرج مفتاحا من جيبه وقال لها :

- اذهبى الى الغرفة الخلفية التى فى آخسر الحديقسة ، فان هناك « فيدو » فى انتظارك، ولن أتعرض له بعد اليوم

وطارت «سامیة» الی منزل
العم « رضوان » ، واسرعت
بفتح باب الغرفة ، وهنساك
وجدت « فیدو » ، یجلس فی
رکنالغرفة ، وحملته «سامیة»
وهی تقسول له ، وکأنه یفهم
کلامها :

۔ آه يا « فيدو » لم يكن عندى أمل فى ان اجدك أو أراك، مرة اخرى













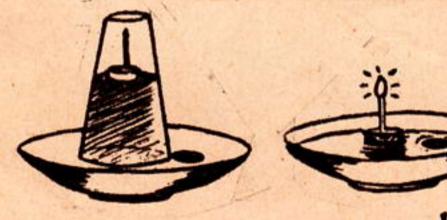




اليالونة المغنطة هات بالونة منفوخة وحكها في كم معطفك ، وقرب البالونة بعد الك من أي شيء تجــدها تن ـب اليه وتلتصنق به ٠

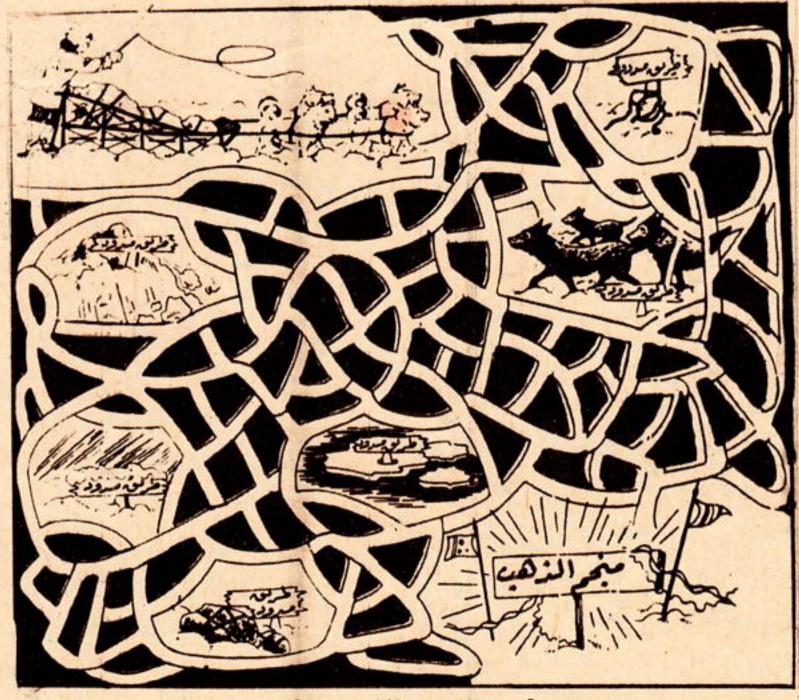
أي العالمين متشابهان

امامك ستة من العلماء يجرون تجاربهم في المعمل ، والعلماء السبة متشابهون ولكن من بينهم اثنين متشابهین تماما فهل تستطیع ، یا صدیقی ، معرفة اى العالمين المتشابهين ؟ (الحل على صفحة ٢٠)



رسم ب

هذه خدعة لطيفة تستطيع أن تدهش بها أصدقاءك . احضر طبقاً واملأه ماء تقريبا ، وضع قطعة نقود في الطبق تحت الماء بالقرب من حافة الطبق ، وبعد ذلك اطلب من أحد أصدقائك أن ينقل قطعة النقود خارج الطبق بأصابعه من غير أن يلمس الماء . وطبعا سيفشل صديقك في هذا فاحضر انت عود كبريت واغرسه في قطعة فلين صغيرة ، ثم ضع قطعة الفلين وعليها عود الكبريت في المآء فتطفوفوقه واشعل العود كما ترى في الرسم ((١)) وعندما يزداد اشتعال عود الكبريت ضع فوقه كوبا كما ترى في الرسم ((ب)) ، وسوف تجد الماء يرتفع داخل الكوب تاركا قطعة النقود على حافة الطبق وليس حولها ماء فتستطيع عندئذ أن تنقل قطعة النقود منغير أنتلمس الماء باصابعك



أين منجم الذهب ؟ اكتشف منجم ذهب في مكان ما بالصحراء الشرقية ، وأسرع الناس على هـذا المنجم ، ولكن لم تكن الطرق مؤدية اليه ، فليس هناك سوى طريق واحد يوصل ألى المنجم علاوة على أن هناك أخطارا فيالطريق فهل تستطيع يا صديقي أن تصل الى المنجم من نقطة البداية ؟

Sircilian Sent

اقامت مدرسة النصر بمصر الجديدة مهرجانها السنوى الذى تختم به عامها الدراسى كل عام ، واشترك في هذا المهرجان طالبات المدرسة وطلبتها ، وكان المهرجان يضم سوقا خيرية ، ولونابارك ورقصا وسينما ، ولوتريا ، وكانت عدسة « سمير » هاك ، وسجلت هذه الصور :



(نادية حجى) الطالبة بالسنة الرابعة الاعدادية حلت محل الطباخ في بوفيه المهرجان ، وأخذت تعد سندوتشات الكفتة والروزبيف



بانعاب الورد ينتفان في ارجاء الحديقة ، ويبعن الورد لرواد المهرجان

وهذه احدى لعب السملية التيحقل بها المهرجان

قاموس مصری سوری

ستجد في كل استبوعيا صديقي العزيز ، كلمات مصرية ، ومعناها باللفة السورية ، حاول ان تحفظها ، وبعد قليل ستجد انك تستطيع الكلام باللغة السورية ، كما ان اصدقاءنا في الأقليم الشمالي ، سيتكلمون باللغة المصرية ، و ((سمير)) يرحب بان يبعث له أصدقاؤه السوريون بتعبيرات سمرية صميمة ، ومعناها

مصری سوری کویس کویس ملیح کویس مابعیس مابعیس مابعیس ازبیان کیفیان کیفیان کیفیان کیفیان کیفیان کیفیان وییس فیین وییس

سورية صيبة، ومعناها مصري سوري المحدد المحدد

سمير

مجلة اسبوعية

تصدر عن دار الهلال شركة مساهمة مصرية

رئيسة التحرير: نادية نشأت عبد الله

الادارة: ١٦ شارع محمد عز العرب القاهرة تليفون ٢٠٦١٠

عنوان المكاتبات: بوستة مصر العمومية











































هدية العدد

صورة الشيخ ((محمد عبده)) المصلح الديني وألاجتماعي الكبير

عبد الله» ، بهذه الفوازير ، ولكن اريد ان اسألها عن اسمها ، لانه يحيرني جدا، فلماذا تسمونها « ماما لبني » ، عل لانها تشبه « لبني عبد العزيز » ؟

محمد حسن العسيلى بور سعيد

• السبيدة « نادية عبد الله »
تشكرك على الفوازير اللطيفة التي
بعثت بها اليها ، وستنشر المناسب منها
قريبا . . وأحب أن أعرفك ياصديقي ،
أن أسم السيدة « نادية » لا يحي ،
أنما حدث التباس عندك بين الاسماء ،
فالسيدة « نادية عبد الله » هي صاحبة
فكرة انشاء « مجلة سمي » ، وهي
رئيسة التحرير الان . أما « ماما لبني »
فهي شخصية أخرى ، واسمها الحقيقي
السيدة « نتيلة راشد » ، وعملها
مديرة تحرير المجلة ، وقد سمتنفسها
مديرة تحرير المجلة ، وقد سمتنفسها
بهذا الاسم ، لان ابنتها اسمها « لبني »

ردود خاصة

♦ الى الصديق محمــــد نصر
 (حماه سورية) : حظك كده ، وان
 شاء الله تفوز في المسابقات القادمة

♦ الى الصديق اسامة ابراهيم (السويس) : اذا كنت قد فزت بجائزة واستلمت خطابا من دار الهلال بذلك فارسل هذا الخطاب الينا بعد ان توقع عليه بما يفيد انك استلمت الجائزة ونحن نرسل لك الجائزة على عنوانك بالسويس

♦ الى الصديق فكرى حسن
 (حلفا) ماصلتنا نحن بهذا الاستوديو؟

♦ الى الصديق جلال مصيلحى ،
 نرجو لك النجاح يا صديقنا ، واصبر
 قليلا على اختك فهى لا شك صغيرة

حل: أى العالمين متشابهان العالمان المتشابهان هما: الدكتور ((سعد)) والدكتور ((سعيد)) كل عدد طريقة لصنع أصناف الاطعمة والمشروبات والحلويات المختلفة . تحيتى الى « ماما لبنى »

ماجدة عادل البتاتوني

♦ ستعمل ((سميرة)) على تحقيق رغبتك ، وماما لبنى تشكرك على تحيتك لها

_ أبعث الى السيدة « نادية

_ هل سيكون لنادى « سمير» فرع في الزقازيق ؟

آبات حسين الزقازيق

(سمي) يسره أن يكون لناديه فروع في كل مكان ، ونرجو أن يتحقق هذا في أقرب وقت

_ أريد من « سميرة » أن تقدم لنا في ا



الاول: ماغسلتش فمك بعد الفطار ليه ؟ أنا أقدر أقول لك أكلت أيه النهارده ؟

الثاني: طيب قول

الاول: بيض

الثاني: لا ، ده كان امبارح

الاشتراك السنوى: ٢٥ عدا) في مصر والسودان ١٢٥ قرشا صاغا _ في سوريا ولبنان (بالطائرة) ١٨٥٥ صاغا _ في السعودية والعراق والاردن وليبيا ١٦٠ قرشا صاغا _ في الخارج جليهان _ في الامريكتين ٧ دولارات _ونسدد قيمة الاشتراك مقدما لقسم الاشتراكات بعار الهلال _ في مصر والسودان بحوالات أو أنونات بريدية _ وفي الخارج بحوالة نقدية Money order أو بشيك مسحوب على احد بنوك القاهرة _ ولا يمكن قبول أذونات البريداو أوراق البنكنوت

ويون المان على المعرى

اصدقاء سمير







عبد الرحمن عامر يوسف دمضان عبد الرهاب







أيمن توفيق محمد سايمان فيفي محمد





سيد عبد الفتاح محمد الدريني محمد مجدي

ماذارى

اننی حزین، وکثیرا ما أبکی، بسبب صلیق کی ، یعایرنی بأن أبى فقير ، ويذهب الى عمله على دراجة ، بعكس أبيه الغنى

الذي يملك مصانع كثيرة ،وعربتين · ورغم انه يعايرني كثيرا فاننى أسامحه ، ولكنى أحيانا أضيق به ، فأبكى وحدى الاسم: سمير حمصي

السن: ١١ سنة _ دمشق

أعجبني نبلك وتسامحك،معهذا الصديق ، الذي لا يراعي مشاعرك ، ولكنى أحب أنأقول لك شيئًا ، أن الفقر ليس عيبا، انما العيب هو أن يستهين الناس بمشاعر غيرهم • امسح دموعك باصديقي العزيز، وارفع رأسك، واجتهد في دروسك ، لكي تنجح في حياتك وقد يساعدك الخطفتكون من الاغنياء •

ماما لبني

يا بخت الشاطر سيكا، طلعت له فى السنارة شيكولاية ايكا

























تناها والمعامة قبل الترين

ورد الى الركن كثير من الاسئلة عنالتمرينات الرياضية التى يستطيع الاصدقاء ممارستها لكى يستطيعواتكوين أجسام قوية متناسقة

وقبل شرح هذه التمرينات، أذكر بعض الارشادات العامة، والنصائح ، أرجو اتباعها :

۱ - آجر قلینلا فی مکانك قبل البد فی أی نشاط ریاضی حتی یستعد الجسم لعمل آیه حرکة ، وبذلك تتجنب حدوث أی تمزق فی العضلات .

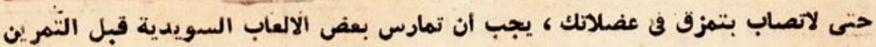
۲ لا بد أن يكون هنــاك هواء مجدد في المكان الذي سوف تؤدى فيها التمرينات

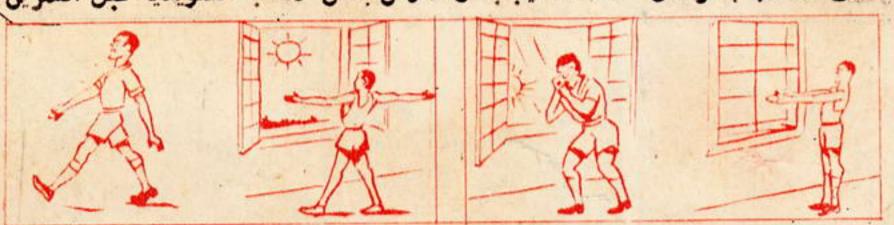
٣ - لا تؤد أى نشاط بعد الاكل مباشرة ، فلابد أن تنتظر ثلاث ساعات على الأقل .

٤ - لا تلبس ملابس كثيرة النساء اللعب حتى لا تعوق حركتك عسن ادتداء فائلة وشورت وحذاء كوتش .

ه _ لا تشرب مثلجات، اثناء اللعب أو بعده حتى تتجنب الامراض وانتظر حتى تستريح تماما







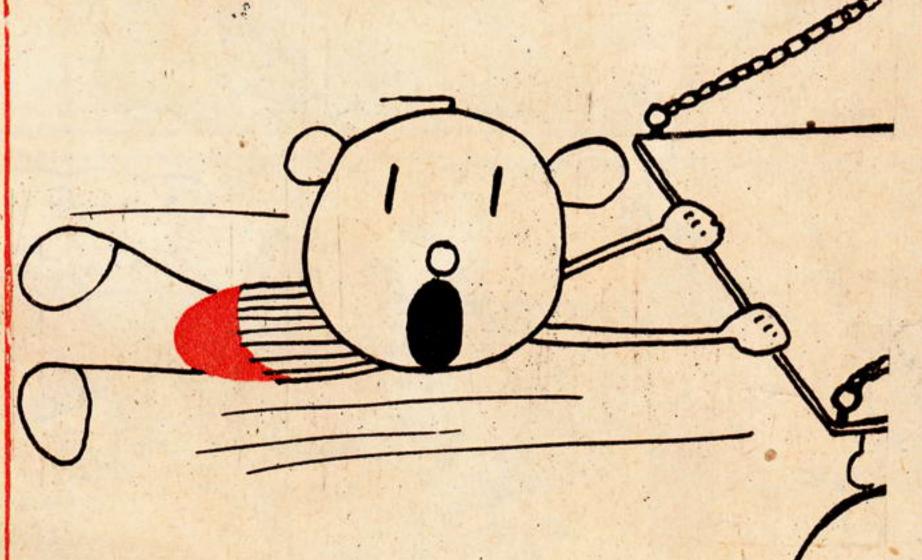
يجب فتع الشباك عند التمرينات حتى يتجدد الهواء فينشرح صدرك



الراحة قبل التمرين واجبة ومن الخطأ ان تأكل قبل التمرين مباشرة



امتنع عن شرب الملجات قبل اللعب فان هذا مضر بالعدة



لاتفعيل هذا

هذه الصورة اتعطيك فكرة عما حدث (الساهى العندما السير . تشعلق في لورى يهم بالسير . فعند الماهى المرع اللورى وقع فعند المرع اللارض فجاةوفي عنف ، واصبيب برضوض وخدوش كثيرة والسيد المرة الماهى الارتفاقي الارتفاقي المرة الماهى المرة الماهى المرة الماهى المرة المعل هذا الماهى المرة المعل هذا الماهى المرة المعل هذا الماهى الماهى

مرة أخرى

elk ...



